

# SÉCURITÉ DES BAINNADES

## PLAGE DE LA BASE SPORTS NATURE DES ARGALES

### CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ



**PRÉVENTION DES NOYADES ET DÉVELOPPEMENT DE L'AISSANCE AQUATIQUE**

**Pour se baigner en toute sécurité**  
Swimming safely

**DROWNING PREVENTION AND BUILDING CONFIDENCE IN THE WATER**

**Apprenez tous à nager !**  
Let's all learn how to swim!

**Baignez-vous toujours avec vos enfants**  
Always go swimming with your kids

**Choisissez les zones de baignade surveillées**  
Choose lifeguarded swimming areas

**Tenez compte de votre état de forme**  
Be aware of your fitness levels and abilities

Tout sur : [www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/)  
Find out more at:



**~ Baignades ~**

**ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !**  
5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES

Je privilégie les zones de baignade surveillées

Je ne me baigne pas dans les zones interdites à la baignade

Je me mouille la tête, la nuque et le ventre en rentrant PROGRESSIVEMENT dans l'eau

Avant la baignade, j'évite de m'exposer excessivement au soleil

Je ne consomme pas d'alcool avant la baignade

**ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !**  
Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante

**Pourquoi ?**  
Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

**Quels sont les signes d'alerte ?**  
Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

**Comment réagit en cas de choc thermique ?**

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez les secours.

**NUMEROS D'APPEL D'URGENCE : 15 - 18 - 112**

**Pour plus d'informations**  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)



**~ Baignades ~**

**ATTENTION AUX NOYADES DES ENFANTS !**  
VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX !

Aucun dispositif de sécurité ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillés.

Baignez-vous en même temps que votre enfant, restez toujours avec lui quand il joue au bord de l'eau

OU  
Désignez un SEUL ADULTE sachant nager responsable de la surveillance

Ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne

Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette

Ni vous absentes pas, même quelques instants.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Chaque été, les noyades accidentelles provoquent environ 50 décès chez les enfants de moins de 13 ans. Un manque de surveillance est relevé dans 1 noyade sur 2.

**VOTRE ENFANT A « BU LA TASSE » : LES SIGNES D'ALERTE D'UNE NOYADE**

**FATIGUE et/ou TENDANCE À S'ENDORMIR** (ZZZ)

**SIGNES RESPIRATOIRES : TOUX et/ou ESSOUFFLEMENT et/ou LÈVRES BLEUES**

**VOMISSEMENTS**

Si votre enfant n'est pas comme d'habitude après plusieurs minutes, et en particulier s'il présente l'un ou plusieurs de ces signes, il faut rapidement prévenir les secours.

La noyade dite « sèche », c'est-à-dire sans eau dans les poumons et sans aucun signe d'alerte, n'existe pas.

**NUMEROS D'APPEL D'URGENCE : 15 - 18 - 112**

**Pour plus d'informations**  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)



# SÉCURITÉ DES BAINNADES

## PLAGE DE LA BASE SPORTS NATURE DES ARGALES

### SIGNIFICATION DES SIGNAUX DE BAINNADES

### MEANING OF BATHING FLAGS



Baignade surveillée sans danger apparent  
*Supervised swimming with no apparent danger*



Baignade surveillée avec danger limité ou marqué  
*Supervised swimming with moderate or considerable danger*



Baignade interdite  
*Swimming prohibited*



Zone de baignade surveillée pendant les horaires d'ouverture du poste de secours  
*Lifeguarded area during the lifeguard station's opening hours*

SUR LA PLAGE, EN VERTU DU  
REGLEMENT DE LA BASE



**PAS DE DRAPEAU HISSÉ = ABSENCE DE SURVEILLANCE = BAINNADE INTERDITE**  
**NOFLAGRAISED = NOSUPERVISION**  
**= SWIMMING PROHIBITED**

**NUMEROS D'URGENCE**  
**EMERGENCY NUMBERS**

SAMU : 15

POMPIERS : 18

NUMERO EUROPEEN D'URGENCE : 112